Makaronilaatikko juuston kera

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia**  **Kypsyminen: 45 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 500 g | Säilyketomaattia |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 250 g | Tomaattikastiketta |
| 3 | Valkosipulin kynttä silputtuna |
| ½ tl | Oreganoa |
| 1 tl | Basilikaa |
| 2 hyppysellistä | Rouhittuja fenkolinsiemeniä |
| Ripaus vastajauhettua | Mustapippuria |
| 240 g | Lyhyitä putkimakaroneja **( ziti, rigatoni tms.)** |
| 120 g | Mozzarellaa pieninä paloina |
| 2 rkl | Raastettua parmesaania |
| (hieman | Suolaa) |
| 1. Säädä uuni kuumenemaan +200°C-asteiseksi. Soseuta säilyketomaatit. 2. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota siinä sipulia 5 minuuttia ilman kantta. Lisää soseutetut tomaatit, tomaattikastike, valkosipuli ja mausteet sipulin joukkoon. Annan kuplia 10 minuuttia miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen, kunnes kastike sakenee hieman. 3. Keitä samalla makaronit suolattomassa vedessä niin, että ne jäävät hieman koviksi. Valuta makaronit ja kaada voitelemattomaan uunivuokaan. Kaada päälle kastike ja ripottele pintaan mozzarella ja parmesaani. 4. Paista makaronivuokaa uunissa, kunnes pinta on kullanruskea **(30-35 minuuttia)**. Anna vetäytyä 5 minuuttia ennen tarjoamista. | |
| **NEUVO:**  Kääri fenkolinsiemenet kelmun palaan ja rusenna ne kaulimella tai pullolla. Näin rouhitut siemenet antavat ruokaan parhaan aromin. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 377 |
| Rasvaa yhteensä | 9 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 4 g |
| Kolesterolia | 32 mg |
| Proteiineja | 16 g |
| Hiilihydraatteja | 58 g |
| Natriumia | 77 mg |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty | 0 |